



市民健康教育講座
ご存知ですか?
フレイルのこと

フレイルとは、加齢により心身が老い衰えた状態のことです。健康で充実した毎日が送れるように「フレイル」予防のための基礎的な知識と食事等の注意点を話します。

日 2月8日(土)
時 午後2時～3時30分
場 中央文化センターホール
※予約不要
講師 木戸 亮氏(市立病院健診センター長)

1月15日～2月1日の休日急病診療所・休日薬局

診療時間=午前9時～午後5時(受付時間は各医療機関にお問い合わせください)
☎保健センター ☎378-3421(土・日曜日、祝日=稲城消防署 ☎377-7119)

Table with 4 columns: 日程, 医療機関, 薬局, 地区. Rows for 1月19日(日) and 1月26日(日).

2月の乳幼児健診事業

場先問 おやこ包括支援センター(保健センター内) ☎378-3434

Table with 4 columns: 事業名, 対象, 実施日, 申込期限. Rows for 母子健康相談, 離乳食調理講習会, 2歳児・2歳6カ月児歯科健康診査, 低出生体重児(2,500g未満)の1歳児健康診査.

※2歳児・2歳6カ月児歯科健康診査は1月16日(木)から、母子健康相談の個別相談は1月20日(月)から予約受け付け

2月の健康相談

場先問 保健センター ☎378-3421

Table with 4 columns: 事業名, 実施日, 時間, 申込期限. Rows for 保健相談(保健師) and 栄養相談(管理栄養士).

帯状疱疹予防接種

令和7年度は65歳から5歳刻みの方等を対象に定期接種となる見込みです。

これに伴い、現在50歳以上の方を対象に実施している任意予防接種費用の一部助成は、令和6年度で終了する可能性があることから、定期接種の対象にならない年齢で接種を希望される方は、早めの接種をご検討ください。

日野税務署からのお知らせ



申告書作成会場の開設期間

所得税及び復興特別所得税・贈与税・個人事業主の消費税及び地方消費税の申告書作成会場を開設します。

確定申告書等の配布について

市役所、平尾・若葉台出張所の窓口で確定申告書等の配布は行いません。

成した申告書はマイナンバーカードを使用してオンラインで提出できます。

ヘルスメーター

慢性腎臓病とフレイルについて

我が国では、10人に1人が慢性腎臓病とされています。「慢性腎臓病」は、推定糸球体濾過量(eGFR)が60を下回る状態、蛋白尿や糸球体性血尿等の尿所見異常、腎萎縮、片腎等の画像所見異常が3カ月以上認められるものと定義されており、高齢になるにつれ増加傾向にあります。

「フレイル」は、年齢を重ねることで身体機能や心の健康、社会的つながりが弱くなった状態を指し、要介護状態の前段階と言われています。「フレイル」は、「慢性腎臓病」だけではなく、心不全や肺炎、認知症等様々な疾患により引き起こされ、我が国では超高齢化に伴い、「フレイル」を合併した高齢者が増加しており、社会的問題となっております。

「慢性腎臓病」は「フレイル」を合併することが多く、最近では、「フレイル」により「慢性腎臓病」の進行や健康余命の短縮が危惧されるようになってきました。

また、「フレイル」自体が「慢性腎臓病」に限らず、肺炎や心不全、認知症、身体機能の増悪にもつながり、入院が長期化し、自宅への退院が困難となる高齢者は後を絶ちません。

実際に市立病院においても、入院後の早期リハビリ介入にも関わらず、認知症や身体機能の増悪のため、食事量や歩く力が大きく低下し、施設や療養病院への転院を余儀なくされる患者さんが増加傾向にあります。

このような状況から「フレイル」の予防は我が国の喫緊の課題であり、特に運動習慣がない場合はバランスのとれた食事と共に日中の暖かい時間帯にウォーキング、ストレッチといった適度な運動を心がけていくことが重要です。

また、適度な運動は、「フレイル」予防だけではなく、近年腎機能障害の進展抑制効果も指摘されているため、腎保護の観点からも推奨されるようになってきております。

稲城市医師会 小竹 徹

保険年金

後期高齢者医療制度
医療費等通知書の送付

東京都後期高齢者医療広域連合から、診療年月・医療機関名称・医療費の総額等を記載した医療費等通知書を1月下旬に送付します。

納期限 1月31日(金)

国民健康保険税 (第7期)
安心!納税!口座振替!!
☎収納課

1月20日(月)開始
証明書等交付のオンライン申請

有効なマイナンバーカード(署名用電子証明書が搭載されているもの)をお持ちの方は、オンラインで証明書等交付の申請が可能になります。

オンラインで申請した後、市から証明書等が郵送されます。詳細は市HPをご覧ください。

▷決済方法 クレジットカード、PayPay
☎費用 右表参照

対象の証明書等一覧

Table with 3 columns: 証明書等, 手数料, 問い合わせ先. Rows for 住民票の写し, 戸籍全部(個人)事項証明書, 戸籍の附票, 課税証明書, 評価額証明書, 納税証明書.

※別途郵送料がかかります。